

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний.

С её помощью очень легко справиться с переутомлением, бессонницей и чрезмерной усталостью. Довольно часто дыхательную гимнастику используют и для похудения, так как она довольно эффективно способствует избавлению от лишних килограммов. В настоящее время дыхательная гимнастика заслужила признание миллионов людей, которым, благодаря ей, удалось вернуть себе здоровье. Это один из самых чудодейственных методов оздоровления.

Дыхательные гимнастики существуют и как самостоятельные виды, и как специальные разделы разных оздоровительных практик, например, йоги. Главное осознанно и взвешенно выбрать тот вид дыхательной гимнастики, который в наибольшей степени подходит вам для достижения поставленных целей, учитывая состояние здоровья, образ жизни и особенности характера.

Виды дыхания

Различают следующие виды дыхания: верхнее, среднее, нижнее, полное, обратное, и с задержкой.

Верхнее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется верхний отдел грудной клетки, мышцы живота слегка напрягаются, а диафрагма не смещается вниз.

Среднее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется средний отдел грудной клетки (вперёд и в стороны), мышцы живота меньше расслабляются, а диафрагма меньше смещается вниз.

Нижнее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется нижний отдел грудной клетки, расслабляются мышцы живота, а диафрагма максимально смещается вниз.

Полное дыхание: нижнее, среднее и верхнее дыхание объединяются в один последовательный цикл, с максимальным наполнением лёгких.

Обратное дыхание: на вдохе мышцы живота не расслабляются, а

наоборот напрягаются. Диафрагма смещается вниз. Грудная клетка не расширяется. Наполнение лёгких воздухом происходит за счет их «раздуванию» в сторону брюшной полости, и, соответственно, сдавливанию внутренних органов. При этом происходит активный их массаж.

Дыхание с задержкой.

Существует три варианта данного вида дыхания:

- вдох, задержка, выдох;
- вдох, выдох, задержка;
- вдох, задержка, выдох, задержка.

ВИДЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

В наше время существует большое количество дыхательных гимнастик:

- Дыхательная гимнастика йогов;
- дыхательная гимнастика Бутейко;
- дыхательная гимнастика Мюллера;
- дыхательная гимнастика для похудения;
- дыхательная гимнастика Стрельниковой и многие другие.

Все приведенные выше дыхательные гимнастики построены на упражнениях, самыми главными элементами которых являются:

- искусственные затруднения дыхания;
- искусственные задержки дыхания;
- искусственные замедления дыхания;
- искусственное поверхностное дыхание.

Все эти элементы дыхательных гимнастик можно объединить одним общим названием — ослабление дыхания. Именно ослабление дыхания дает лечебный эффект, при разных заболеваниях. Это хоть и неожиданно, но результаты заставляют с этим соглашаться.

С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи. Это и время,

предназначенное для утренней гимнастики (хорошо включить 2—3 дыхательных упражнения), и прогулки при температуре воздуха выше 12 градусов без резких порывов ветра, и время после дневного сна, и физкультминутки, которым отводится 3—5 минут во время совместной образовательной деятельности. Конечно, это хуже, чем полноценное занятие, но маленькая польза — тоже польза.

Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо очистить нос. Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия. Проводя дыхательную гимнастику с группой детей, необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении.

Почему важно проводить с детьми дыхательную гимнастику?

С помощью правильного дыхания в организме ребенка происходит насыщение кислородом. Каждая клетка получает достаточное количество полезных микроэлементов, поэтому дети остаются здоровыми и энергичными. Слаженное дыхание стимулирует функции всех систем: нервной, сердечно – сосудистой, ЖКТ. За счет медленного выдоха ребенок учится расслабляться.

Дыхательные гимнастики, основанные на активизации, форсировании дыхания за счет более глубокого и частого выполнения циклов «вдох-выдох» не помогают при внутренних заболеваниях. Помогают только дыхательные гимнастики на ослабление дыхания. И люди знали это еще тысячи лет назад.

Дыхательная гимнастика одного типа может быть полезна определенной части людей, но будет вредна другой части. Поэтому перед началом занятий необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.